All1レッスン
3,150円（税込）
≪少人数８名定員≫

春待ちコース

１月7日（月）～3月28日（木）

新たなスタート！目標を立てて美しいボディを目指しましょう！

～より追求したい方へのパーソナルレッスン～

特別インストラクター
尾陰　由美子

≪動きのレッスン≫

ボイストレーニング、ムーブメントトレーニング、メンタルトレーニングetc
各人の悩みや問題に応じた個人レッスンを行います。

1月25日(金)・2月4日(月)・2月22日(金)・3月4日(月) 1レッスン 30分

２月４日（月）・３月４日（月）
①13:00～13:30 ②13:35～14:05 ③14:10～14:40 ④14:45～15:15

１月２５日（金）・２月２２日（金）
①15:00～15:30 ②15:35～16:05 ③16:10～16:40 ④16:45～17:15

パナシアの機能改善プログラムをプロデュースする尾陰由美子のパーソナルレッスンです。
アレクサンダーテクニークやフランクリンメソッドの考え方を応用して美しく自然な動きを身につけましょう。身体のことを深く知ることで自分の思込みによって形作られた姿勢や動きが見る見るうちに変わっていきます。身体が変われば、心も変わる!そして生き方や物事の考え方も変わって自分の動きや身体が大好きになります。

尾陰由美子の≪骨格ワーク≫

～グループレッスン～

1レッスン 90分

1月23日(水)・2月20日(水)・3月13日(水)

全日程/19：00～20：30

１月２３日（水）　骨盤のゆがみを整える（骨盤と股関節ワーク）
２月２７日（水）　脊柱の並びを整える（脊柱と肩甲骨ワーク）
３月１３日（水）　脚のラインを整える（膝と足ワーク）

インストラクター/尾陰　由美子

～歩いて美しい体型をつくるプログラム～

インストラクター/金井道代

モデルウォーキング「すらりと美姿勢☆モデル風ウオーク」

１月１７日（木）１９：００～２０：３０ 90分１日限定

モデルさんは脚をすらりと伸ばし、姿勢よく歩いています。
実際にモデルさんに身体の使い方を指導している金井先生が、日常で使える姿勢や歩き方をお伝えいたします。美しく歩いたりポーズを取るためには相応の筋肉がついた体が必要。モデルのような美しい歩き方をマスターしながら体を作り「モデルウォークダイエット」で女性としてさらなる美しさを追求しましょう。

インストラクター/梅本　道代

ウォーキング＆ライトジョギングセミナー＜全３回＞

１月２１日（月）/２月１８日（月）/３月１１日（月） 1レッスン 90分

全日程/10：00～11：30

ご自分にとって心地よいウォーキングとかる～いジョギングをＭＩＸして行います。正しいウォーキング方法を知りたい方、ジョギングが初めての方、大歓迎！です。シェイプアップにも効果抜群！です。
スタジオで準備体操を行ってから、公園周回で行います。

1レッスン 90分

ボディケアヨガ

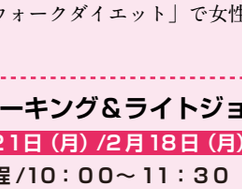
いつまでも若々しい身体作りを目指して。

インストラクター/村上　智子

機能改善のためのほぐし体操やストレッチなどを取り入れながら、ヨガのアーサナ（ポーズ）を通して、身体全体のメンテナンスを行っていきます。新陳代謝を高めることで、血液循環やリンパの流れを良くし、デトックス効果を引き出すヨガです。バンダを鍛えて骨盤底筋群の強化をし、内臓下垂や尿失禁の予防も行います。身体の内側から変化が起こって、さまざまな不定愁訴の改善となります。

火曜日 全5回　14:00～15:30

ボディヨガレッスンメニュー	日程
内臓いきいき 内臓の下垂はタルミや歪みを招きます。捻る、伸ばすで内臓を活性化しましょう。	1月29日
脚のむくみスッキリ 足首、股関節をほぐしリンパの流れを促し老廃物を流しましょう。	2月12日
胸を開いてデコルテスッキリ 正しい呼吸を獲得し、美しい胸元を目指しましょう。	2月26日
キュートに小顔 首周りの緊張を取ることで小顔効果と肩こりスッキリ。	3月12日
ぺったんこ下っ腹 バンダを活性化させ、呼吸を深めて骨盤底筋群を鍛え、身体の引き上げGET! 尿失禁予防にもオススメ。	3月26日



芸能人・モデルなどに話題沸騰のウェーブリングストレッチ!

ウェーブストレッチでは、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」の3ステップを組み合わせてプログラムされます。
カラダをほぐして、深部に届くように伸ばしながら筋肉を鍛えていきます。姿勢のゆがみの改善を行い、膝・腰・肩にかかる負担を軽減します。

1レッスン 90分

“魅姿勢”体操

インストラクター/梅本　道代

魅姿勢の“魅”は“魅力”のことを言います。魅力ある姿勢になると、カラダもココロも魅力的になります。今回は3回シリーズで行います。1回ずつのご参加ももちろんOK!
この機会に、“魅姿勢”を目指しましょう!

月曜日 全3回　13:00～14:30

“魅姿勢”体操レッスンメニュー	午後
第1回目:体幹(コア)安定編 体幹(コア)にフォーカスした体操を様々なツール(道具)を使って行います。	1月21日
第2回目:バランス力UP編 カラダのバランス力をUPする為の体操を行います。	2月18日
第3回目:コーディネーション(協調)力UP編 カラダの骨、筋肉が心地よく協力し合う為の体操を行います。	3月11日

1dayレッスン　1レッスン 90分

コンディショニングヨガ

～ボディケアヨガ～

インストラクター/永岡　麻子

腰痛や膝痛の改善、姿勢の歪みを改善し、ヨガのポーズをスムースにとりやすい身体にしていきます。楽に気持ちよく動くことで、新陳代謝もあがり、日常生活が活発になっていきます。ヨガを通して自分の身体を学んでいきましょう

水曜日 全4回　13:00～14:30

1月23日、2月6日、2月20、3月6日

1回でもOKですが、
連続で参加いただき呼吸法やポーズなど技術を習得し、
ヨガをご自宅でもできるよう頑張ってみてください。

1dayレッスン　1レッスン 90分

ウェーブリングストレッチ

インストラクター/玉川　純子

人間の骨格の様々なボディアーチ(骨盤・脊柱・肋骨・足底)をイメージして造られたウェーブリングというツールを使用したストレッチをご紹介します。骨盤周りや、肩周辺の筋肉をほぐすことにより、より快適にスムーズに動く身体づくりを目指します!
レッスンの後は腰も肩もスッキリ♪日頃感じることの出来ない筋肉の心地よい伸び感を一緒に味わいましょう!

月曜日 全3回　19:00～20:30

1月7日、2月25日、3月11日

土曜日 全4回　18:00～19:30

1月26日、2月9日、3月23日

1dayレッスン　2回連続セミナー　1レッスン 90分

アーユルヴェーダ入門セミナー

～アーユルヴェーダを日常に取り入れよう！～

インストラクター/橘　千鶴

古代インドから伝わるアーユルヴェーダは、健康の維持・増進を目指す世界で最も古いインドの伝統医学です。自然治癒力を全開させるための日常生活の仕方を楽しく学びましょう。

各土曜日　11:00～12:30

2月2日（土）
あなたの体質（プラクルティ）をチェックします。自分の体質に合った生活処方箋を作成します。

3月2日（土）
あなたの心の健康度をチェックします。
心の健康度を高める簡単オイルマッサージを学びます。

1回でもOKですが
2回続けて参加いただけば
より効果的

1セミナー 90分

実践コミュニケーション心理学

インストラクター/石田　満奈美

人生を更に楽しく生きていくための心理学です♪
一生向き合う自分自身と、他者とのコミュニケーション能力を更に向上させてみませんか?
脳の取扱説明書とも言われるNLPをベースとし、多岐に渡る心理学を取り入れたセミナーです。

日曜日 全5回　午前 10:00～11:30

セミナー内容	日程
心理とは　(心=脳のあり様を知る) 脳の特性を知る事で、自ら垣根を取り外せ、他者との物差しの違いを楽に受け取ることが可能になります。	1月20日
自分の特性を知る　(それぞれの自己判断を分析) 特性を知ることで、相手に伝わり易かったりと、親子、友人、仕事関係等、様々な場面で有効に使えます。	2月 3日
聴く力　(聴き上手に人は集まる♪) 「話を聞いて欲しい」人と反対に、近寄り難い人も居ますよね。話し易い人にはそれぞれ特徴があります。	2月17日
伝える技術　(どう伝えるかで、相手の反応は大きく変る☆) 良かれと思った一言で落ち込ませるのか?更にモチベーションを上げ行動に移したくなるのか?は、伝え方一つ。	3月 3日
人生設定　(人生を無駄なく生きる!!夢への1歩) どんな未来を歩んで生きたいのかその為に今をどの様に生きるのか?!五感を通して更に再認識して頂きます。	3月17日

マインド&バランス

1レッスン 90分

インストラクター/石田　満奈美

水曜日全5回 19:00～20:30

①1月16②1月30日③2月6④2月20日⑤3月6日

心と身体がリフレッシュされるよう、相互にアプローチしていく、最新のプログラムです。
心の状態が良くなると、身体も自然と動きだし、身体をほぐし、動かす事で心も軽くなっていきます。前半は心理的な学びとワークを行い、後半はヨガやピラティス等の機能改善運動を行います。気軽に参加頂ける内容になっておりますので、お気軽にご参加ください。

1レッスン 90分

姿勢改善ピラティス

インストラクター/井藤　久美子

40代から加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム」。進行すると介護が必要になる可能性が高いとされていますが、何となく「高齢になってから心配になること」だと思っていませんか?実は、初期症状は40代から始まる人が多いのです。

木曜日 各･全8回　午前 10:30～12:00　午後 19:00～20:30

ピラティスレッスンメニュー	午前	午後
姿勢チェック/コアとアウターマッスル･インナーマッスル	1月24日	1月31日
脊柱･骨盤	1月31日	2月 7日
股関節	2月 7日	2月14日
足	2月14日	2月21日
体幹･肩甲骨	2月21日	2月28日
機能的な動き	2月28日	3月 7日
頸椎･肩と腕	3月 7日	3月14日
ピラティスと日常の動き	3月14日	3月28日

各メニューのレッスンを午前・午後に分けて開催しております。
都合のよい日程を早めにご予約ください。

お得なチケット販売中!

千円券が11枚:10,500円(税込)･発行日から3ケ月
千円券が23枚:21,000円(税込)･発行日から6ケ月
千円券が35枚:31,500円(税込)･発行日から6ケ月

こころとからだのウエルエイジング
パナシア

ご予約　西本あんしんサポート(月曜日～金曜日 10:00～18:00)　TEL 06-6768-7891

※少人数制の完全予約制となります。
※キャンセルは前日までに必ずご連絡ください。

※レッスン当日のみの連絡先TEL.06-6353-8741
〒534-0027 大阪市都島区中野町4-6-13プレステージ桜ノ宮1階/JR桜ノ宮駅西口より徒歩2分源八橋東詰へ下り、室内ゴルフ練習場を右に曲がってスグ